государственное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования (повышения квалификации) специалистов «Кузбасский региональный институт повышения квалификации и переподготовки работников образования»

Кафедра проблем воспитания и дополнительного образования

**«Фитнес»**

**Программа внеурочной деятельности**

**по спортивно-оздоровительному направлению**

**в 10-11 классах**

Итоговая работа

Срок обучения с «13» января 2021 г. по «29» января 2021 г.

**Исполнитель**:

Никонов Артем Викторович,

учитель физической культуры

МБОУ «ТСШ №1 им. Героя Кузбасса Н.И. Масалова» пгт Тяжинский

(89502673500)

**Консультант:**

Фролова Ольга Анатольевна,

методист кафедры проблем воспитания и дополнительного образования КРИПКиПРО

Кемерово 2021

**Оглавление**

1. **Содержание программы внеурочной деятельности**
2. **Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности**
3. **Планируемые результаты изучения программы внеурочной деятельности**

**ЛИЧНОСТНЫЕ И МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Личностные результаты:**

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, и о соответствии их возрастным и половым нормативам;
* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений;
* понимание особенностей индивидуального здоровья и функциональных возможностей организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
* потребность в красивой правильной осанке и физическом самосовершенствовании, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физическими упражнениями;
* владение культурой движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно;
* способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий фитнесом;
* нравственное осознанное поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей и ориентация на их выполнение на занятиях фитнесом.

**Метапредметные результаты:**

**Познавательные универсальные учебные действия:**

* понимание физической культуры как явления культуры, способствующей развитию целостной личности человека;
* понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;
* понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;
* владение основными понятиями: «здоровый образ жизни», «фитнес», «стретчинг», «пилатес», «фитбол», «аэробика», «партерная гимнастика»;
* осознание значения занятий по оздоровлению, влияния музыки на эффективность занятия и самочувствие;
* готовность и способность осуществлять поиск информации по вопросам оздоровления, обобщать, анализировать, творчески применять её;
* понимание связи занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью старшеклассника;
* владение навыком отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы в проектной деятельности для оздоровительной программы фитнеса.

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

* умение самостоятельно формулировать цель и задачи совместных с другими учащимися занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* способность самостоятельно планировать, корректировать и осуществлять физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
* владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей, физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
* умение самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы;
* владение правилами поведения и предупреждения травматизма во время занятий фитнесом;
* способность рационально планировать учебную и внеурочную деятельности.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

* уважительное отношение к окружающим;
* владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме в процессе создания совместных проектов;
* способность вести дискуссию, предупреждать и разрешать конфликтные ситуации;
* умение контролировать действия партнера в парных упражнениях;
* способность задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром;
* готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, управлять своими эмоциями.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Раздел 1. «Теория физкультурно-оздоровительной деятельности» часы

**Правила техники безопасности при проведении занятий по фитнесу.** Режим занятий и система тренировок. Норма и увеличение физических нагрузок. Правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. Факторы нарушения техники безопасности во время занятий фитнесом и своевременно их устраняют. Одежда для занятий. Защитные приспособления для занятий фитнесом. Техника дыхания при выполнении физических упражнений.

**Гигиена спортсмена.** Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий, спортивному инвента­рю, спортивной форме занимающихся. Специальные гигиенические требования к спортивной одежде. Гигиена обуви. Правила личной гигиены спортсмена. Последствия не соблюдения личной гигиены на занятиях фитнесом. Правиль­ное чередование умственного и физического труда. Режим дня. Итоговый тест.

**Правильное питание при занятиях фитнесом.** Значение правильного питания при занятиях фитнесом. Причины избыточного веса. Основные принципы правильного питания при занятиях фитнесом. Составление меню с учетом физических нагрузок и индивидуальных особенностях организма. Итоговый тест.

Раздел 2. Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.

**Вводная диагностика физического развития.** Функции и назначение диагностики физического развития. Основные тесты системы контроля и оценки уровня развития: выносливости (**12-минутный беговой тест Купера,** Сит-тест); гибкости (подвижность в плечевом суставе, подвижность позвоночного столба, подвижность в тазобедренном суставе, подвижность в коленных суставах, подвижность в голеностопных суставах);координационных способностей; функциональные пробы для оценки физического здоровья (Индекс Руфье, проба Штанге и Генча, Проба Ромберга, Ортостатическая проба, Проба Мартинета, Гарвардский степ-тест).Самоанализ уровня вводной диагностики физического развития. Планирование результатов по окончанию курса с учетом вводной диагностики.

**Общеразвивающие и специальные упражнения.** Беседа о положительном влиянии на здоровье и телосложение человека общеразвивающих и специальных упражнений. Разминка. Комплекс упражнений для укрепления мышц шеи и затылка. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины, живота. Комплекс упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, плеча, предплечья, кисти. Комплекс упражнений для укрепления мышц таза, бедра, голени и стопы. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Комплекс ОРУ в парах. Комплекс упражнений направленный на коррекцию осанки и плоскостопия. Растяжка.

**Стретчинг.** Беседа о том, что такое стретчинг. Польза для организма от занятий стретчингом. Правила, которые следует соблюдать во время занятий стретчингом. Виды стречинга. Активный разогрев на все группы мышц. Комплекс статистических и динамических упражнений. Комплекс упражнений на расслабления и напряжения. Комплекс упражнений направленных на расслабления и напряжения определенных мышечных групп: задней поверхности бедер, голени, стопы, ягодичных мышц, мышц брюшного пресса, плечевого пояса, плеча, предплечья, кисти и мышц спины и шеи.

**Аэробика.** Беседа о положительном влиянии на здоровье и телосложение человека аэробной нагрузки. Разминка. **Комплекс упражнений «Оздоровительной аэробики»:**

* отжимание сгибание и разгибание рук в упоре на коленях;
* равновесие (стояние на одной ноге, не согнутой в колене, неподвижно, наклонив тело параллельно полу и выпрямив горизонтально вторую ногу и противоположную руку так, чтобы они образовали прямую линию друг с другом и с телом);
* уголок пистолетом (поднятие одной ноги горизонтально полу на руках мышцами пресса, держа другую ногу на плече);
* «складка» (сведение верхней части туловища с ногами, сидя на полу, с выпрямленными коленями и натянутыми носками);
* женский шпагат;
* прыжок «страдл» или «разножка» (прыжок с двух ног с разведением их в стороны максимально, как только позволяет растяжка, и сведением в воздухе обратно с приземлением на две ноги вместе);
* прыжок «лошадка» или «кенгуру» (прыжок с двух ног с одновременным подтягиванием коленей к груди).

**Комплекс упражнений «Спортивной аэробики»:**

* отжимание в упоре лежа, в упоре лежа локти назад;
* уголок ноги вместе (горизонтальное поднимание ног над полом на руках мышцами пресса в течение 4 или 8 счетов);
* поворот угла на 90, 180 и 360 градусов;
* «лошадка»;
* страдл (прыжок с двух ног одновременно, с помощью мышц ног и пресса разведение ног в воздухе, насколько позволяет растяжка, при этом доведение ног практически до горизонтали с некоторым «складыванием» тела вперед);
* упражнение «складка»;
* проползание через шпагат, махи ногами и другие.

**Фитбол.** Беседа, что такое фитбол, положительное влияние на здоровье и телосложение человека. Особенности занятий на фитболе. Методика упражнений фитбола. Комплекс упражнений: для укрепления мышц рук и плечевого пояса; для укрепления мышц брюшного пресса; для укрепления мышц спины и таза; для укрепления мышц ног и свода стопы; для увеличения гибкости и подвижности в суставах; для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата; для формирования осанки; для развития ловкости и координации движений; для развития танцевальности и музыкальности; для расслабления и релаксации.

**Фитнес гимнастика и акробатика.** Беседа о положительном влиянии на здоровье и телосложение человека гимнастических и акробатических упражнений. Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой и акробатикой. Понятия гимнастика, акробатика. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Разминка. Комплексы упражнений направленные на коррекцию осанки и плоскостопия (без предметов, с гимнастической палкой, с мячом, со скакалкой, упражнения для мышц брюшного пресса, спины в положении лежа на коврике). Комплекс упражнений для плечевого пояса, плеча, предплечья, кисти. Комплекс упражнений для укрепления мышц таза, бедра, голени и стопы. Партерная гимнастика. Растяжка.

**Фитнес с элементами легкой атлетики.** Беседа о положительном влиянии бега на здоровье и телосложение человека. Разминка. Круговая тренировка. 100 метров бега и общеразвивающие упражнения:

* на мышцы плечевого пояса;
* на мышцы спины и шеи;
* для верхних, нижних, косых и прямых мышц живота;
* скручивания на полу, обратные скручивания, скручивание с поворотом, боковые скручивание;
* на мышцы таза, бедра, голени;

После каждого упражнения бег 100 м. каждый комплекс повторяется 2 раза. Растяжка

**Занятия с гантелями**. Беседа о положительном влиянии на здоровье и телосложение человека упражнений с гантелями. Разогрев на все группы мышц. Методика выполнения упражнений с гантелями. 3 комплекса упражнений. Упражнения выполняется 3 подхода по 12 раз.

## *1 комплекс упражнений:*

* приседание с гантелями;
* жим гантелей лежа;
* тяга гантелей в наклоне;
* подъем гантелей на бицепс стоя;
* французский жим сидя;

*2 комплекс упражнений*:

* заход на скамью с гантелями;
* становая тяга с гантелями;
* жим гантелей сидя;
* подъем на носки с гантелями с помощью подставки;
* шаги с гантелями;
* наклон в сторону с гантелями.

*3 комплекс упражнений:*

* выпады с гантелями;
* жим гантелей лежа на полу;
* подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»;
* французский жим лежа с гантелями;

**Пилатес.** Беседа на темы: «Откуда пришла к нам система пилатеса?», «Что представляет собой система пилатес?», «Преимущества пилатеса перед другими системами». Беседа о положительном влиянии пилатеса на здоровье и телосложение человека. Правила выполнения упражнений пилатеса. *Упражнения базового уровня:*

1. Сотня;
2. Раскачивание;
3. Сворачивание;
4. Головоломка. Подтягивание внутренней стороны правого бедра;
5. Похрустывание правой стороной вверх-вниз;
6. Потягивание правой стороны;
7. Плавание;
8. Подтягивание внутренней стороны левого бедра;
9. Похрустывание левой стороной вверх-вниз;
10. Потягивание левой стороны;
11. Растягивание ног поочередно;
12. Растягивание прямых ног поочередно;
13. Скрещивания;
14. Удары пятками прямыми ногами;
15. Удары пятками согнутыми ногами;

3 раздел. Итоговые занятия

**Защита проектов.** Актуализация понятий о проекте. Структура проекта по фитнесу. Разработка проекта. Оформление проектной папки. Защита проекта «Музыкальная программа по фитнесу» (по одному из направлений фитнеса).

**Итоговая диагностика физического развития.**Теоретические тестовые задания по теме «Физическое самосовершенствование». Контроль и оценка уровня развития: выносливости (**12-минутный беговой тест Купера**, Сит-тест); гибкости (подвижность в плечевом суставе, подвижность позвоночного столба, подвижность в тазобедренном суставе, подвижность в коленных суставах, подвижность в голеностопных суставах);координационных способностей; функциональные пробы для оценки выносливости, гибкости, координационных способностей физического здоровья учащихся (Индекс Руфье, Проба Штанге и Генча, Проба Ромберга, Ортостатическая проба, Проба Мартинета, Гарвардский степ-тест). Сравнение, анализ показателей вводной и итоговой диагностики. Выводы по результатам диагностики.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

|  |  |
| --- | --- |
| Тема | Характеристика основных видов деятельности обучающихся |
|
| **1 раздел. Теория физкультурно-оздоровительной деятельности (4часа)** | | |
| Правила техники безопасности при проведении занятий по фитнесу | Знакомятся с режимом занятий и системой тренировок, норм и увеличение физической нагрузки. Учатся правильно выполнять упражнения. Знакомятся с правилами техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выявляют факторы нарушения техники безопасности во время занятий фитнесом и своевременно их устраняют. Узнают о значении системы дыхания при выполнении упражнений. Учатся соблюдать правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выявляют факторы нарушения техники безопасности, во время занятий фитнесом и своевременно их устраняют |
| Гигиена спортсмена | Узнают гигиенические требования к организации занятий и местам проведения спортивных тренировок. Приобретают знания о специальных гигиенических требованиях к спортивной одежде, гигиене обуви, последствиях не соблюдения личной гигиены на занятиях фитнесом. Получают навыки составления режима дня с учетом спортивных тренировок. Выполняют тестовые задания |
| Правильное питание при занятиях фитнесом. | Получают представления о значение правильного питания при занятиях фитнесом. Узнают о главной причине избыточного веса, основные принципы правильного питания при занятиях фитнесом. Получают навык составления меню с учетом личных физиологических особенностях организма. Выполняют тестовые задания |
| **2 раздел. Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью (58 часов)** | | |
| Вводная диагностика физического развития. | Узнают назначение диагностики физического развития и основные тесты системы контроля и оценки уровня физического развития: выносливости, гибкости, координационных способностей, функциональные пробы для оценки физического здоровья. На основе результатов вводной диагностики анализируют уровень индивидуального физического развития и планируют результаты по окончанию курса «Фитнеса» |
| Общеразвивающие и специальные упражнения | Узнают, какое положительное влияние на здоровье и телосложение человека оказывают общеразвивающие и специальные упражнения. Приобретают знания о значении общеразвивающих упражнениях для здоровья. Узнают о значении разминочных упражнений для занятий физической культуры. Разучивают упражнения для разминки, технику выполнения общеразвивающих упражнений. Выполняют общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Учатся регулировать физическую нагрузку во время занятий. Разучивают упражнения для растяжки. |
| Стретчинг | Узнают, что такое стретчинг, виды стретчинга, какое положительное влияние на здоровье и телосложение человека оказывают упражнения. Знакомятся с техникой безопасности во время выполнения упражнений. Учатся проводить самостоятельно разминку. Выполняют комплекс упражнений для стретчинга на все группы мышц. Приобретают навык самостоятельно демонстрировать упражнения для стретчинга. Учатся регулировать физическую нагрузку во время занятия. |
| Аэробика | Получают представления об аэробике. Узнают, какое положительное влияние на здоровье и телосложение человека оказывает аэробная нагрузка. Разучивают упражнения для разминки. Выполняют комплекс упражнений на все группы мышц. Учатся регулировать физическую нагрузку во время занятия. Разучивают упражнения для растяжки. |
| Фитбол | Узнают, что такое фитбол, особенности упражнений нафитболе. Узнают, какое положительное влияние на здоровье и телосложение человека оказывают упражнения на фитболе. Осваивают технику безопасности и правила поведения при занятиях на фитболе. Учатся проводить самостоятельно разминку. Выполняют основные упражнения нафитболе. Приобретают навык самостоятельно демонстрировать упражнения на фитболе. Учатся регулировать физическую нагрузку во время занятия. Самостоятельно демонстрируют упражнения для растяжки. |
| Фитнес, гимнастика и акробатика | Знакомятся с понятиями гимнастика и акробатика, с техникой безопасности на занятиях гимнастикой и акробатикой. Узнают о влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Получают представления об оздоровительном влиянии гимнастики и акробатики на организм человека. Учатся проводить самостоятельно разминку. Выполняют комплекс гимнастических и акробатических упражнений. Учатся регулировать физическую нагрузку во время занятия. Разучивают упражнения для растяжки. |
| Фитнес с элементами легкой атлетики | Узнают об оздоровительном влиянии бега на организм человека. Узнают о влияние бега на телосложение человека. Выполняют круговую тренировку: общеразвивающие упражнения с сочетанием бега. Учатся регулировать физическую нагрузку во время занятия. Самостоятельно проводят растяжку. |
| Занятие с гантелями | Узнают технику выполнения упражнений с гантелями. Узнают, какое положительное влияние на здоровье и телосложение человека оказывают упражнения с гантелями. Учатся проводить самостоятельно разминку. Выполняют комплекс упражнений с гантелями. Учатся регулировать физическую нагрузку во время занятия. Самостоятельно проводят растяжку. |
| Пилатес | Узнают, что такое пилатес, возникновение системы и ее преимущество, какое влияние оказывает на телосложение.Получают представления об оздоровительном влиянии пилатесана организм. Учатся проводить самостоятельно разминку. Разучивают комплекс упражнений системы пилатеса. |
| **3 раздел. Итоговые занятия (6 часов)** | | |
| Защита проектов | Актуализация представлений о проектной деятельности. Знакомятся со структурой проекта по фитнесу. Разрабатывают проект. Оформляют проектные материалы. Защищают проект «Музыкальная программа по фитнесу» (по одному из направлений фитнеса). Самостоятельно проводят растяжку. |
| Итоговая диагностика физического развития | Выполняют теоретические тестовые задания по теме «Физическое самосовершенствование». Проходят итоговую диагностику: тест для определения уровня развития выносливости (12 – минутный беговой тест Купера), гибкости, координационных способностей. Выполняют функциональные пробы для оценки физического здоровья. Сравнивают, анализируют показатели вводной и итоговой диагностики. Делают выводы по результатам диагностики |

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Программа внеурочной деятельности предусматривает формирование у учащихся знаний, умений и навыков, ключевых компетенций.

1. *Учащиеся научятся:*

- правила безопасного поведения на занятиях фитнесом;

- цели, задачи, особенности содержания современных направлений фитнеса;

- правила личной гигиены при занятиях фитнесом;

- основные принципы правильного питания при занятиях фитнесом;

- технику выполнения базовых движений и элементов физических упражнений различных направлений фитнеса;

- значения двигательной активности смысл спортивной терминологии;

- составлять режим дня, меню питания с учетом индивидуальных физиологических особенностей организма;

- создавать и демонстрировать проект «Музыкальной программы фитнеса»;

- контролировать в процессе занятий осанку, основные функциональные показатели: артериальное давление, пульс, дыхание;

- составлять и выполнять аэробные, силовые комплексы упражнений, упражнения на «фитболе», упражнения по «стретчингу», «пилатесу», аэробики, акробатике, гимнастики с учетом индивидуальных особенностей;

- соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;

- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование;

- сравнивать, анализировать показатели вводной и итоговой диагностики физического развития;

- формулировать выводы по результатам диагностики.

*Учащийся получит возможность использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:*

- для повышения работоспособности, укреплении здоровья;

- для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств;

- для включения занятий фитнесом в активный отдых и досуг.

*Оценка эффективности реализации программы включает в себя умение старшеклассниц по окончании курса:*

* самостоятельно провести разминку на занятии;
* самостоятельно провести заключительную часть занятия;
* самостоятельно сравнивать, анализировать показатели вводной и итоговой диагностики физического развития;
* самостоятельно формулировать выводы по результатам диагностики физического развития, планировать индивидуальную траекторию занятий;
* самостоятельно или в группе создать и защитить проект «Музыкальная программа по фитнесу» по одному из направлений - аэробика, гимнастика, акробатики, «стретчинг», «пилатес», «фитбол», силовых упражнений с гантелями.

*Для оценки достижения результатов осуществляется с помощью системы контроля и оценки уровня развития выносливости, гибкости, координационных способностей, физического здоровья*

# Оценка уровня развития выносливости

**12-минутный беговой тест Купера**.

С помощью 12-минутного бегового тест Купера оценивается состояние физической подготовленности организма на основе расстояния (в метрах), которое человек способен преодолеть бегом (или шагом) за 12 минут.  
Предполагается, что в течение всего теста человек выполняет бег. Если тестируемый не справляется с этим требованием, можно перейти на шаг, секундомер, отсчитывающий 12 минут, при этом не останавливается. Чем более продолжительное время при выполнении теста человек будет идти, а не бежать, тем хуже результат теста. После 12-ти минутного передвижения замеряется преодоленное расстояние в метрах и по таблице оценивается физическая подготовленность.

**Таблица оценки физической подготовленности по 12-минутному беговому тесту Купера**

|  |  |
| --- | --- |
| Физическая подготовленность | Преодоленное расстояние, м |
| Девушки 13-19 лет |
| очень плохая | < 1600 |
| плохая | 1600-1900 |
| удовлетворительная | 1900-2100 |
| хорошая | 2100-2300 |
| отличная | 2300-2400 |
| превосходная | > 2400 |

**Сит-тест оценка аэробной выносливости (сит-тест).**

Аэробная выносливость оценивается по данным ЧСС с помощью сит-теста, представляющего собой циклическое движение «сесть-встать», в течение 3 минут в темпе, задаваемом метрономом. Высота сиденья стула подбирается в соответствии с ростом испытуемого таким образом, чтобы угол между бедрами и голенью в положении сидя составлял 90е Уровень аэробной (кардиореспираторной) выносливости оценивается по величине индекса (в условных единицах).

# Тесты для оценки уровня развития гибкости

**1. Подвижность в плечевом суставе.** Учащийся, взявшись за концы гимнастической палки (веревки), выполняет выкрут прямых рук назад. Подвижность плечевого сустава оценивают по расстоянию между кистями рук при выкруте: чем меньше расстояние, тем выше гибкость этого сустава, и наоборот. Кроме того, наименьшее расстояние между кистями рук сравнивается с шириной плечевого пояса испытуемого. Активное отведение прямых рук вверх из положения лежа на груди, руки вперед. Измеряется наибольшее расстояние от пола до кончиков пальцев.

**2. Подвижность позвоночного столба.** Определяется по степени наклона туловища вперед. Учащийся в положении стоя на скамейке (или сидя на полу) наклоняется вперед до предела, не сгибая ног в коленях. Гибкость позвоночника оценивают с помощью линейки или ленты по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки. Если при этом пальцы не достают до нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком «минус» (-), а если опускаются ниже нулевой отметки — знаком «плюс» (+).  
«Мостик». Результат (в см) измеряется от пяток до кончиков пальцев рук испытуемого. Чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.

**3. Подвижность в тазобедренном суставе.**Учащийся стремится как можно шире развести ноги: 1) в стороны и 2) вперед назад с опорой на руки. Уровень подвижности в данном суставе оценивают по расстоянию от пола до таза (копчика): чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.

**4. Подвижность в коленных суставах.** Учащийсявыполняет приседание с вытянутыми вперед руками или руки за головой. О высокой подвижности в данных суставах свидетельствует полное приседание.

**5. Подвижность в голеностопных суставах.** Измерять различные параметры движений в суставах следует, исходя из соблюдения стандартных условий тестирования: 1) одинаковые исходные положения звеньев тела; 2) одинаковая (стандартная) разминка; 3) повторные измерения гибкости проводить в одно и то же время, поскольку эти условия, так или иначе, влияют на подвижность в суставах.

Пассивная гибкость определяется по наибольшей амплитуде, которая может быть достигнута за счет внешних воздействий. Ее определяют по наибольшей амплитуде, которая может быть достигнута за счет внешней силы, величина которой должна быть одинаковой для всех измерений, иначе нельзя получить объективную оценку пассивной гибкости. Измерение пассивной гибкости приостанавливают, когда действие внешней силы вызывает болезненное ощущение.

Тесты на определение показателей гибкости    
  
(по Ж.К.Холодову, В.С.Кузнецову, 2003)  
  
Тест № 1 «Мостик» - показатель гибкости позвоночного столба. Измеряется расстояние от пяток до кончиков пальцев рук испытуемого. Чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.  
  
Тест № 2 «Наклон вниз» - показатель гибкости в тазобедренном суставе. Испытуемый стремиться, как можно шире развести ноги врозь. Уровень подвижности в данном суставе оцениваются в расстояние от пола до таза, чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости.  
  
Тест № 3 «Шпагат на правую ногу и левую ногу» - показатель гибкости в тазобедренном суставе. Испытуемый стремится, сесть на шпагат, ноги прямые. Уровень подвижности в данном суставе оценивается по расстоянию от пола до таза, чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости.  
  
Тест № 4 «Наклон вперед» - показатель гибкости позвоночного столба. Испытуемый из положения сидя (ноги прямые) наклоняется вперед до предела, потянувшись за носки. Оценивается с помощью линейки в сантиметрах.   
  
Тест № 5 «Гимнастическая палка» - показатель гибкости в плечевом суставе. Испытуемый берет гимнастическую палку на таком расстоянии, при котором он может завести палку за спину и вернуть в исходное положение не сгибая рук.

**Оценка уровня развития гибкости осуществляется по приросту результата в течении года**

**Тесты для определения двигательных координационных способностей**

Многообразие видов двигательных координационных способностей не позволяет оценивать уровень их развития по одному унифицированному критерию. Поэтому используют различные показатели, наиболее важными из которых являются:  
1) время, затрачиваемое на освоение нового движения или какой-то комбинации. Чем оно короче, тем выше координационные способности;  
2) время, необходимое для «перестройки» своей двигательной деятельности в соответствии с изменившейся ситуацией. В этих условиях умение выбрать наиболее оптимальный план успешного решения двигательной задачи считается хорошим показателем координационных возможностей;  
3) координационная сложность выполняемых двигательных заданий (действий) или их комплексы (комбинации). Упражнения с асимметричным согласованием движений руками, ногами, головой, туловищем, как наиболее сложные и реже встречающиеся в двигательном опыте человека;  
4) точность выполнения двигательных действий по основным характеристикам техники (динамическим, временным, пространственным);  
5) сохранение устойчивости при нарушении равновесия;